

معجزه شکلات تلخ در رابطه با حافظه!

شکلات تلخ سرشار از فیبر و آنتی‌اکسیدان است که به جلوگیری از آسیب سلولی ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند.



شکلات تلخ سرشار از فیبر و آنتی‌اکسیدان است که به جلوگیری از آسیب سلولی ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند. همچنین ممکن است خطر بیماری‌های قلبی - عروقی و فشار خون را کاهش دهد و در عین حال جریان خون را بهبود ببخشد. به گزارش ایسنا، **عصر ایران** نوشت: «به گفته محققان، مصرف شکلات تلخ می‌تواند فرکانس امواج مغزی را تغییر دهد و در بهبود حافظه و کاهش استرس مفید باشد. در واقع بهتر است افرادی که عاشق شیرینی جات هستند نیز برای حفظ سلامتی خود به سمت جایگزینی انواع و اقسام شیرینی‌های مضر با شکلات تلخ حرکت کنند. البته منظور از شکلات تلخ یک شکلات واقعی و باکیفیت است نه محصولی که از ترکیب مواد مختلف و با استفاده از تلخ‌کننده مصنوعی تولید شده است!

شکلات تلخ سرشار از فیبر و آنتی‌اکسیدان است که به جلوگیری از آسیب سلولی ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند. همچنین ممکن است خطر بیماری‌های قلبی - عروقی و فشار خون را کاهش دهد و در عین حال جریان خون را بهبود ببخشد. با استناد به مطالعه‌ای از دانشگاه لوما لیندا در کالیفرنیا که در نشست سالانه زیست‌شناسی تجربی ۲۰۱۸ نیز ارائه شد، فواید شکلات تلخ در رابطه با تاثیر آن بر امواج مغزی مرتبط با حافظه و توانایی یادآوری مسائل آشکار شده است. کتر لی برک از دانشگاه لوما لیندا همراه با تیم تحقیقاتی خود، از تکه‌های ۴۸ گرمی شکلات تلخ استفاده کردند که متشکل از دانه‌های کاکائو ۷۰ درصد تانزانیایی بودند.

برک توضیح می‌دهد: آنچه ما به آن اشاره کردیم این بود که آنتی‌اکسیدان‌ها قابلیت تغییر فرکانس‌های مغزی شما را در اختیار دارند، واضحاً یک فرکانس مغزی مفید به نام گاما. فرکانس گاما به واسطه آنتی‌اکسیدان‌های شکلات تنظیم شده، افزایش یافته و در واقع روشن می‌شود.

امواج مغزی در فرکانس‌های متفاوتی انتشار می‌یابند و از این نظر تا حدودی مشابه رادیو هستند. برک اضافه می‌کند که فرکانس گاما بالاترین فرکانس است و «با پیشرفته‌ترین سطح برای پردازش شناختی، حافظه و یادآوری در ارتباط است.» امواج گاما به عملکردهای پیچیده‌ای مانند پردازش اطلاعات، بهبود حافظه و کاهش استرس نسبت داده می‌شوند. اثرات مثبت روی مغز یا همان طور که محققان می‌گویند افزایش «انعطاف‌پذیری عصبی» در نتیجه مصرف شکلات تلخ، ظرف ۳۰ دقیقه اتفاق می‌افتد.

برک می‌گوید: در این مطالعه داوطلبانی که یک تخته شکلات تلخ ۷۰ درصد مصرف کرده بودند، پس از ۳۰ دقیقه افزایش عظیمی را در فرکانس گاما در نواحی مهمی‌ای از مغز (قسمت پشتی و سمت راست مغز) نشان دادند. افزایش امواج مغزی فرکانس گاما به مدت چندین ساعت باقی می‌ماند.

تیم تحقیقات به بررسی داوطلبان آزمایش ادامه دادند و تا دو ساعت پس از اجرای پروژه، همچنان شاهد فرکانس گاما تحریک شده هرچند به صورت کاهش یافته بودند. بنابراین مدت زیادی طول می‌کشد تا این امواج فروکش کنند.

این پژوهش می‌تواند برای بهبود عملکردهای شناختی، به ویژه در جمعیت‌های سالخورده به کار رود. طبق نتایج به دست آمده یکی از مزایای اصلی شکلات تلخ، تنظیم دقیق فرآیندهای شناختی هنگام فرسایش آنها محسوب می‌شود. به عقیده برک اگر واقعاً بتوانیم فرکانس گاما را افزایش دهیم، به راستی در زندگی و به خصوص در زمینه تقویت فرآیندهای شناختی مغز سود خواهیم برد.

دانستنی‌های شکلاتی

دانه‌های کاکائو داخل غلاف‌های کاکائو یافت می‌شوند. آنها میوه‌هایی هستند که روی درختان تحت آب و هوای گرم مانند آمریکای مرکزی، آمریکای جنوبی و آفریقا رشد می‌کنند. بله، شکلات از نظر فنی در واقع از یک میوه به دست می‌آید. بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات دیگر نیز سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند، مانند اسفناج، چغندر، تمشک، توت‌فرنگی و البته کلم پیچ. دانه‌های کاکائو از داخل میوه برداشت و سپس خشک و تخمیر می‌شوند. این ماده در نهایت به کره کاکائو تبدیل خواهد شد. کاکائوی خام را می‌توان به تنهایی یا در پخت و پز استفاده کرد. برای تبدیل کاکائوی خام به شکلات یا کره کاکائو، آن را با شکر و شیر ترکیب می‌کنند.

همچنین به منظور تبدیل کاکائوی خام (raw cacao) به "cocoa"، محصول باید برشته یا رست شود. برک توضیح می‌دهد که به زبان ساده، کاکائو (cacao) نسخه خام، کمتر فرآوری شده یا فرآوری نشده است؛ در حالی که cocoa فرآوری شده به شمار می‌رود. طعم شکلات تلخ، شکلات شیری و سایر انواع شکلات بسته به مقادیر به کاررفته از کره و شیر متفاوت است. به طور معمول، هر محصولی که بیش از ۷۰ درصد کاکائو داشته باشد، «شکلات تلخ» در نظر گرفته می‌شود و این همان ترکیبی است که در مطالعه برک استفاده شد.

شکلات تلخ در محدوده ۷۰ درصد کاکائو یا بالاتر به شدت غنی از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است. از این رو برای سلامت بدن بسیار مفید به شمار می‌رود.

برک خاطرنشان کرد که این میوه از نظر آنتی اکسیدان ها حتی از گیلان و یک سری از سبزیجات نیز پیشی گرفته است. اگر بتوانید طعم تلخ تری را تحمل کنید، مصرف درصدهای بالاتر از کاکائو توصیه می شود.

جسیکا کوردینگ، متخصص تغذیه ثبت شده در نیویورک، توضیح می دهد: کاکائوی ۸۵ درصد همان چیزی است که بسیاری از پزشکان و متخصصین مراقبت های بهداشتی به مردم پیشنهاد می دهند. به عبارت ساده، درصد بیشتر کاکائو به معنای مصرف شکر کمتر است. به این ترتیب حتی شکلات تلخ نیز حاوی شکر اما به مقدار بسیار محدود است. برای افرادی که به دنبال استفاده حداکثری از مزایای آنتی اکسیدانی شکلات هستند، مدل های تلخ تر توصیه می شود.»